كيف أحافظ على نفسي وأحمي خصوصية جسدي؟

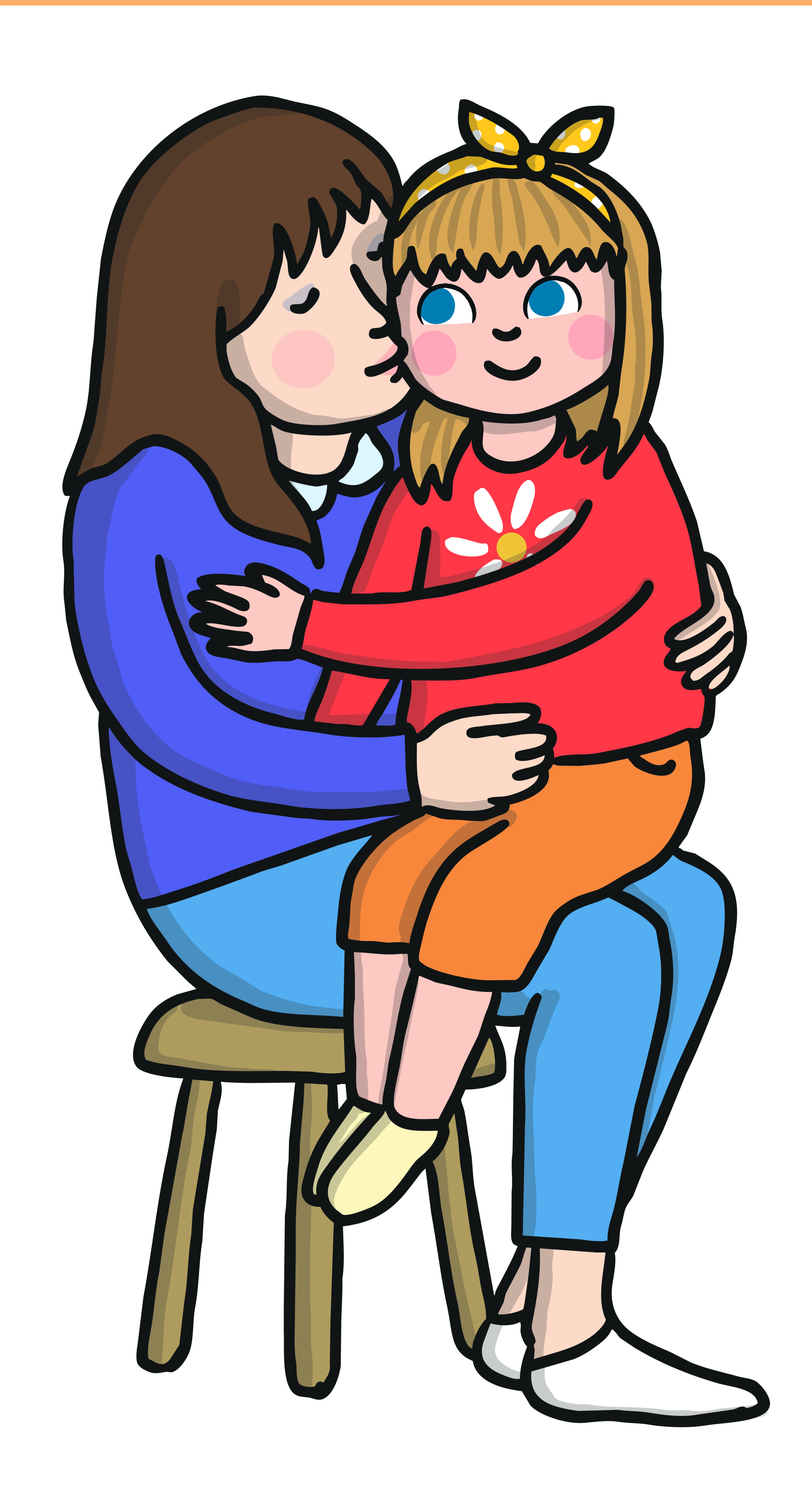





لكل منا مساحة شخصية لا يُسمح للآخرين بالدخول فيها، فإذا اقترب مني أي شخص ولم أشعر بالارتياح، يمكنني أن أقول "لا"



يمكنني الجلوس على أرجل أمي وأبي فقط،
وإذا طلب مني شخص آخر أن أجلس على
رجليه ولا أريد، يمكنني دائمًا أن أقول "لا"





إذا عرض علي شخص غريب أن أذهب معه لشراء الحلوى، لا بد أن أستأذن أمي أو أبي أولًا، وإذا لم أرغب في الذهاب معه يمكنني دائمًا أن أقول "لا"



أنا لا أقبل أخذ الأموال من أي شخص دون علم أمي وأبي، كما أنني لا أوافق على تنفيذ أوامر من أي شخص مقابل المال، وإذا حدث ذلك يمكنني أن أقول "لا" وأبلغ أسرتي عن الأمر





أستخدم فمي في الكلام والأكل وتقبيل أمي أو أبي أو إخوتي فقط، فإذا حاول شخص ما تقبيلي من فمي وجعلني هذا أشعر بعدم ارتياح، عليَّ أن أرفض وأقول "لا" وأُبلغ أسرتي عن الأمر





لا يجب أن يطلب مني أحد خلع ملابسي الداخلية
إلا في حالة موافقة الأب أو الأم، مثل أثناء زيارة
الطبيب، وإذا طلب مني شخص ما ذلك وجعلني
أشعر بعدم ارتياح، يمكنني أن أقول "لا"



أنا أروي لأمي وأبي أية مواقف تعرضت لها وجعلتني أشعر بعدم ارتياح، فهما دائمًا هنا لمساعدتي والحفاظ عليَّ ولا أخجل من الحديث معهما أبدًا

